

تم تحميل وعرض المادة من

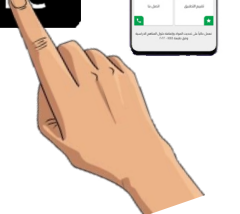
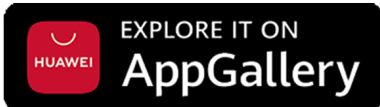
منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



3	عدد الحصص في الأسبوع	تدريبية صحية وبيدنية (1-1)	المادة:	الأول	الصف:	الثانوية	المرحلة:
موضوعات المحتوى							الأسبوع
تمهيد لمقرر التربية الصحية والبيدنية							الأول ١٤٤٥/٥ / ١٢ هـ
القياسات القبلية لمستوى اللياقة البدنية							
اللياقة القلبية التنفسية							
الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة							
مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة							الثاني ١٤٤٥/٥/١٩ هـ
كرة القدم: الخطة الدفاعية (تغطية الزميل)							
يتبع: الخطة الدفاعية (تغطية الزميل)							
كرة القدم: الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)							الثالث ١٤٤٥/٥/٢٦ هـ
يتبع: الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)							
تطبيق قاعدة التسلل في كرة القدم							
يتبع: تطبيق قاعدة التسلل في كرة القدم							الرابع ١٤٤٥ / ٦/ ٤ هـ
فوائد الانضمام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة							
عناصر الغذاء							
نسب الغذاء الموصى بها							الخامس ١٤٤٥ / ٦/ ١١ هـ
كرة الطاولة: الإرسال القصير بظهر المضرب							
كرة الطاولة: الضربة القاطعة بظهر المضرب							
يتبع: الضربة القاطعة بظهر المضرب							السادس ١٤٤٥/ ٦/ ١٨ هـ
كرة الطاولة: الضربة الأمامية بوجه المضرب							
اجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٢٢ / ٦ إلى ١ / ٧ / ١٤٤٥ هـ							
يتبع: الضربة الأمامية بوجه المضرب							السابع ١٤٤٥/ ٧/ ٢ هـ
تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة الطاولة							
طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي							
محتويات حقيبة الإسعافات الأولية							الثامن ١٤٤٥/ ٧/ ٩ هـ
المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)							
كرة السلة: دفاع المنطقة (٣ : ٢)							
يتبع: دفاع المنطقة (٣ : ٢)							التاسع ١٤٤٥/ ٧/ ١٦ هـ
كرة السلة: الهجوم المنظم							
يتبع: الهجوم المنظم							
تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة السلة							العاشر ١٤٤٥/ ٧/ ٢٣ هـ
يتبع: تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة السلة							
السرعة							
التوازن							الحادي عشر ١٤٤٥/ ٨/ ١ هـ
الرشاقة							
إعداد برنامج ميسر للنشاط البدني بما يلائم التركيب الجسمي							
تعديل السلوك لزيادة النشاط البدني من خلال الأنشطة الحياتية							
القياسات البعدية لمستوى اللياقة البدنية							
اختبارات نهائية							الثاني عشر ١٤٤٥/ ٨ / ٨ هـ